

# الشيخة (الرجلية) والتدخين الإلكتروني

## نشرة معلومات



### ما هي الشيخة؟

الشيخة جهاز تدخين يُستعمل لتدخين مزيج من التبغ المحضّر مع دبس السكر ونكهات الفواكه. يحتوي دخان الشيخة على مواد تشمل النيكوتين وأول أكسيد الكربون والقطران ومواد سُمّية أخرى. والماء الموجود في الشيخة لا يزيل المواد السُمّية.

### الأسباب التي تستدعي عدم تدخين الشيخة أو السجائر الإلكترونية (الفايب)

أعرف أنك لست لوحدهم إذا لم تكن ترغب في تدخين الشيخة أو السجائر الإلكترونية. حضّر سبباً أو سببين في ذهنك للردّ على دعوات أصدقائك للمشاركة في تدخين الشيخة أو السجائر الإلكترونية، مثلاً:

**"تهمني صحتي ولياقتي ولا أريد  
تدخين الشيخة/السجائر الإلكترونية  
والإضرار بصحتي"**

**"تحتوي السجائر الإلكترونية/الشيخة  
على النيكوتين ولا أريد أن أصبح  
مدمناً"**

**"شيخة/فايب  
-لا شكراً!"**

### ما هي السجائر الإلكترونية (فايب)؟

السجائر الإلكترونية (فايب) مصممة لإيصال سوائل مبخّرة إلى داخل رئتيك عند استنشاقها. ودخان السجائر الإلكترونية ليس ماءً مبخّراً، إذ أن المكوّن الرئيسي في السجائر الإلكترونية هو مادة غليكول البروبيلين الكيميائية أو مادة الغليسيرين النباتي أو الغليسيرول، كما تحتوي هذه السجائر عادة على مادة النيكوتين ونكهات ومواد سُمّية.

### هل يسبّب تدخين الشيخة والتدخين الإلكتروني ضرراً؟ نعم!

تحتوي الشيخة والسجائر الإلكترونية على مواد كيميائية سامة عديدة تُلحق الضرر برئتيك.

وقد ربط العلماء بين تدخين الشيخة والسجائر الإلكترونية وأمراض الرئة.

### حقائق عن الشيخة والتدخين الإلكتروني

- تحتوي الشيخة والسجائر الإلكترونية في معظم الأحيان على النيكوتين، مما يجعلها تسبّب الإدمان
- الشيخة والسجائر الإلكترونية التي لا تحتوي على النيكوتين تظلّ تحتوي على مواد ضارة
- المواد المنكهة في الشيخة والسجائر الإلكترونية تصمّمها شركات بقصد ترغيبك بها وتغطية طعم المواد الكيميائية السامة
- الشباب والشابات الذين يدخنون الشيخة أو السجائر الإلكترونية هم أكثر عرضة للمباشرة بتدخين السجائر

نكهات الفواكه  
تغطّي مذاق المواد  
السُمّية ولا تجعلها  
خيلاً صحياً

# حقائق عن الشيشة

كل أنواع التبغ  
والمنتجات  
المتعلقة بالتبغ  
تسبب الضرر

تدخين الشيشة لمدة

45 دقيقة

يعادل تدخين

100

سيجارة

يحتوي تبغ

الشيشة على النيكوتين،

وهو مخدر يسبب

الإدمان

المواد السامة  
لا تتصفي عن طريق  
الماء الموجود في  
الشيشة



## ما هي القوانين الحالية الخاصة بالشيشة في نيو ساوث ويلز؟

### ما هي القوانين الحالية الخاصة بالشيشة والسجائر الإلكترونية (الفايب)؟

- يُحظر القانون بيع الشيشة أو السجائر الإلكترونية إلى الأشخاص تحت سن 18 عاماً.
- يُحظر القانون بيع السجائر الإلكترونية المحتوية على النيكوتين إلى أي شخص كان، إلا إذا كان معه وصفة طبية من أخصائي صحي.
- يُحظر التدخين بمختلف أنواعه - بما في ذلك الشيشة والسجائر الإلكترونية - في المساحات العامة المغلقة في NSW، مثلًا:
  - المقاهي والمطاعم
  - القطارات والباصات
  - أماكن العمل
  - مراكز التسوق
- ويُحظر التدخين بمختلف أنواعه - بما في ذلك الشيشة والسجائر الإلكترونية - في NSW في مساحات عامة خارجية معينة، مثلًا:
  - مواقف المواصلات العامة
  - أماكن تناول الطعام الخارجية المفروشة بالمقاعد
  - الملاعب الرياضية
- ويُحظر التدخين بمختلف أنواعه في نيو ساوث ويلز - بما في ذلك الشيشة والسجائر الإلكترونية - في NSW:
  - ضمن مسافة 4 أمتار من مداخل المباني العامة، كالمقاهي والمطاعم
  - ضمن مسافة 4 أمتار من أماكن تناول الطعام الخارجية المفروشة بالمقاعد
  - ضمن مسافة 10 أمتار من تجهيزات لعب الأطفال الخارجية



أين يمكن أن أجد المزيد من المعلومات  
وأحصل على مساعدة؟

iCanQuit

[www.icanquit.com.au](http://www.icanquit.com.au)

ShishaNoThanks

[www.shishanothanks.org.au](http://www.shishanothanks.org.au)

NSW Health

[www.health.nsw.gov.au/vaping](http://www.health.nsw.gov.au/vaping)

عيادة الإقلاع عن التدخين التابعة

للمجعية الإسلامية اللبنانية: 0420 915 528

Quitline (خط الإقلاع عن التدخين): 13 7848

العربية: 1300 784 803

استشر طبيبك العام

يمكنك استخدام مترجم للاتصال بالخدمات عن طريق خدمة الترجمة الخطية والشفهية (TIS) على الرقم 13 1450. اذكر لغتك واطلب وضعك على اتصال بالخدمة التي تريدها.



للاطلاع على مراجع تدعم الحقائق أعلاه يرجى تفقد:

[www.shishanothanks.org.au](http://www.shishanothanks.org.au)